

Раджа Йога

[Оглавление]

Глава II

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Раджа-йога делится на восемь ступеней. Первая из них яма - неубийство, правдивость, непосягательство на чужое, воздержанность, непринятие подарков. Затем идет нияма - чистота, удовлетворенность, аскетизм, прилежание в обучении и предание себя воле Бога. Потом асана - позы, пранаяма - контроль праны, пратьяхара - обуздание чувств, дхарана - сосредоточенность, дхьяна - медитация, самадхи - сверхсознание. Мы видим, что яма и нияма есть развитие в человеке моральных навыков, составляющих ту основу, без которой невозможно изучение йоги. Укрепив в себе эти моральные навыки, йог получает первые плоды своих усилий, без них он ничего не достигнет. Йог не может даже подумать о том, чтобы нанести кому бы то ни было урон мыслью, словом или действием. Речь идет не только о людях, милосердие йога должно охватывать весь мир.

Следующая ступень - это асана. Для достижения более высокого уровня развития необходимо ежедневно проделывать ряд физических и психических упражнений. Очень важно поэтому найти позу, в которой человек мог бы оставаться подолгу. Лучше всего остановиться на той, которая представляется наиболее удобной для каждого. Скажем, поза для размышления, устраивающая одного, другому может показаться неловкой. Мы позднее увидим, что во время исследования психологических проблем наше тело весьма активно работает. Меняется перемещение сигналов по нервам, и им требуются новые каналы. Возникают новые вибрации, и идет, так сказать, перестройка всей конституции. Однако основная работа происходит вдоль позвоночника, поэтому чрезвычайно важно занять позу, освобождающую позвоночник, грудная клетка, шея и голова должны составлять прямую линию. Вся тяжесть тела должна переместиться на ребра, тогда спина распрямится, а поза станет естественной. Легко убедиться в том, что при сжатой грудной клетке высокие мысли не приходят в голову. Эта ступень йоги достаточно схожа с хатха-йогой, предметом которой является только физическое тело, сильно укрепляющееся в результате упражнений. В данном случае нас это не интересует, поскольку эти упражнения бывают весьма трудными, в один день их не освоить, к тому же они не приводят к существенному духовному росту. Нет мышцы в человеческом теле, которая не поддавалась бы контролю. Даже сердце может быть по желанию остановлено и снова запущено, и это относится ко всем органам человеческого тела.

Цель хатха-йоги - дать человеку долгую жизнь, поэтому в центре всего здесь находится физическое здоровье. Йог, избравший этот путь, полон решимости не болеть, и он действительно никогда не болеет. Он долго живет, столетний возраст - пустяк для него, он и к ста пятидесяти свеж, молод, без единого седого волоска. Но этим все и исчерпывается. Баньяновое дерево живет пять тысяч лет, но оно - баньяновое дерево, и ничего более. Человек, ставящий своей целью долгожительство, - просто здоровое животное. Несколько первичных уроков хатха-йоги очень полезны. Например, кто из вас страдает головными болями, может легко излечиться - нужно пить по утрам холодную воду через нос. Ваш мозг весь день будет испытывать приятную прохладу, вы избежите и от простуд. Процедура проста: опустите нос в воду, втяните ее ноздрями и сделайте засасывающее движение гортанью.

Но вернемся к позам. После того как человек научился сидеть, распрямив спину, в соответствии с установкой некоторых школ следует проделать упражнение, именуемое очищением нервов. Иные не признают его, утверждая, что оно не имеет отношения к раджа-йоге, но поскольку его рекомендует такой авторитет, как великий комментатор философии Шанкарачарья, то я считаю необходимым упомянуть об этом упражнении. Я процитирую его рекомендации по комментарию к Шветашватаре упанишаде: "Ум, очищенный пранамой, сосредоточивается на Брахмане, поэтому пранаяма предписана. Вначале нервы должны быть очищены, тогда в них появляется сила, необходимая для пранаямы. Зажав правую ноздрю большим пальцем, вдохните воздух левой ноздрей, насколько возможно, и без задержки выдохните через правую ноздрю, зажимая пальцем. Вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую, насколько возможно. Прделайте это три-пять раз по четыре раза в сутки: перед рассветом, в полдень, вечером и в полночь. Через пятнадцать дней или через месяц нервы очистятся, тогда начинается пранаяма".

Постоянная практика совершенно необходима. Вы можете каждый день часами слушать меня, но, если вы не будете практиковаться, вы не продвинетесь ни на шаг. Все зависит от практики. Те вещи, о которых я говорю, нельзя понять, не испытав их. Каждый должен сам увидеть и почувствовать, а одни объяснения и теории не помогут. Есть ряд препятствий, которые мешают практике. Во-первых, это нездоровье, поэтому надо следить за своим здоровьем, за тем, что мы едим и пьем, за тем, что мы делаем.

Всегда совершайте умственное усилие типа того, что обыкновенно называют "христианской наукой", чтобы тело было сильным. Впрочем, дальше тела все это не простирается. Мы не должны забывать, что здоровье - только средство, подчиненное цели. Если бы целью было здоровье, мы были бы подобны животным: животные редко хворают.

Во-вторых, сомнение: то, что мы не видим, всегда вызывает у нас сомнение, мы начинаем сомневаться, есть ли истина во всем этом. Даже лучшие из нас порою сомневаются. Но постоянно практикуясь, вы уже через несколько дней увидите первый лучик, достаточный для того, чтобы подбодрить вас и внушить вам надежду. Как говорил один из комментаторов йоги, "если появляется хоть одно доказательство, сколь бы малым оно ни было, оно внушает нам веру во все учение йоги". После первых месяцев практики вы обнаружите, что можете читать чужие мысли: они предстанут перед вами в виде картин. Возможно, вы начнете слышать на большом расстоянии, сосредоточив свой ум на желании услышать. Это будут вначале отдельные проблески, но их будет достаточно, чтобы внушить вам веру, силы и надежду. Например, если сосредоточиться на кончике носа, то через несколько дней практики можно почувствовать восхитительный запах, что докажет вам существование психологических восприятия без контакта с физическими объектами. Однако нельзя забывать, что все это только средства для достижения цели, задача же, сама цель - освобождение души. Цель заключается в полном и абсолютном контроле над природой. Мы должны быть властелинами природы, а не ее рабами, ни тело, ни ум не должны властвовать над нами, и надо всегда помнить: мое тело принадлежит мне, а не я - моему телу.

Однажды бог и демон отправились к великому мудрецу, чтобы узнать, что такое "Я". Они долго учились у мудреца. Наконец он им сказал: вы сами и есть то Существо, которое вы ищете. Оба решили, что мудрец имел в виду их физические тела, и очень довольные возвратились к своим подданным, всем объявив: "Мы узнали все, что хотели знать! Ешьте, пейте и веселитесь, мы и есть "Я", ничего иного нет". Демон был по натуре невежествен, мыслил туманно, а потому, не задавая больше вопросов, с радостью удовлетворился мыслью, что он и есть бог, а под "Я" имеется в виду его плоть. Бог по натуре был существом более утонченным. И он вначале допустил ошибку, подумав было: "Я, вот эта плоть, и есть Брахман, а потому тело должно быть сильным и здоровым и хорошо одетым и испытывать всевозможные радости!" Однако через несколько дней он усомнился в том, что мудрец, их учитель, именно это хотел сказать, скорее, он говорил о более высоких материях. Бог возвратился к мудрецу с вопросом: "Действительно ли плоть есть "Я"? Как это может быть? Мы же видим, что вся плоть смертна, "Я" же не умирает никогда!" "Найди ответ сам, - отвечал мудрец, - ты есть То". Тогда бог решил, что мудрец хотел обратить его внимание на жизненные силы, которые одушевляют плоть, однако вскоре обнаружил: силы эти сохраняются, пока он их питает, но если он не ест - силы слабеют.

И снова возвратившись к мудрецу, бог спросил: "Уж не жизненные ли силы есть "Я"?". "Найди ответ сам, - сказал мудрец, - ты есть То".

И снова бог отправился восвояси, размышляя над тем, не ум ли в таком случае есть "Я". Но в мыслях не было порядка, то добрые мысли посещали его, то дурные, разум был так непостоянен, что никак не мог быть его "Я".

Пришлось ему опять идти к мудрецу с вопросом: "Не может быть, чтобы ум был тем, что вы назвали "Я", так ведь?" "Нет, - ответил мудрец. - Ты есть То и найди ответ сам".

Прошло немало времени, прежде чем бог понял, что он и есть "Я", выходящее за пределы мысли, не знающее ни рождения, ни смерти, то, что меч не пронзит, огонь не спалит, ветер не иссушит, не размочит вода, не знающее ни начала, ни конца, неподвижное, чувствами не воспринимаемое, всеведущее и всемогущее Бытие - не тело и не ум, превосходящее обоих. Поняв, бог был удовлетворен, а бедный демон, так любивший свою плоть, из-за этой любви не смог постичь истину.

На свете много людей, похожих на этого демона, но есть среди нас и боги. Если предложить обучаться науке, которая прибавит чувственных радостей в жизни, от желающих не будет отбоя. Но немногие соберутся слушать того, кто указывает на высший смысл бытия. Очень немногие обладают способностью понять высший смысл, еще меньше тех, кому достает терпения достичь цели. Есть, однако, и такие, кто осознает, что, если даже можно заставить тело прожить тысячу лет, все равно это ни к чему не приведет. Когда жизненная сила покидает тело, оно распадается. Не родился человек, который мог бы хоть на миг остановить изменения в своем теле. Тело - название серии изменений. "Как вода в реке все время меняется на ваших глазах, новая вода занимает место той, что утекла, но река сохраняет неизменную форму, так же и тело человека". Но тело должно быть крепким и здоровым. Это - наилучший инструмент, какой у нас есть.

Человеческое тело - самое великое из тел, существующих во всей вселенной, а человек - величайшее из созданий. Человек выше всех животных, выше всех ангелов, никто с ним не сравним. Даже дэвы (боги) вынуждены снова спускаться вниз, с тем чтобы достигнуть освобождения через человеческое тело, даже боги не могут достичь совершенства, только человек. Иудеи и мусульмане верят, что Бог сотворил человека уже после того, как были сотворены ангелы и иные существа, а сотворив человека, повелел ангелам поклониться ему. Один лишь Иблис не подчинился, за что был проклят Богом и стал Сатаной. Есть большая правда в этой аллегории - человек есть наивысшее из воплощений, которые существуют в мире. Творения более низкие, животные, тупы и преимущественно состоят из тамаса. У животных не может быть возвышенных мыслей, ангелы же и боги не могут достичь освобождения, минуя воплощение в человека. Если говорить об обществе, то и здесь большое богатство или большая нужда служат серьезной помехой для развития души. Великие мира сего появляются из среды людей умеренного достатка, где противоположные силы уравнивают друг Друга.

Но возвращаясь к предмету нашего разговора, мы должны теперь коснуться пранаямы - контроля над дыханием. Какое отношение имеет это к способности разума сосредоточиться? Дыхание играет роль маховика в машине, в данном случае в теле. Сначала должен раскрутиться маховик, потом его движение передается на более тонкие колесики, пока не придет в действие самая тонкая часть механизма. Дыхание и есть этот маховик, дающий и регулирующий энергию всего тела.

Жил-был когда-то царь, и был у него министр. Однажды министр прогневил царя, и тот в наказание приказал запереть его на самом верху высокой башни. Царский приказ был исполнен, и министр был обречен на гибель. Но была у него верная жена, которая, прокравшись ночью к башне, стала спрашивать мужа, как помочь ему. Муж велел ей прийти следующей ночью и принести с собой длинную веревку, прочную бечевку, грубую нитку и шелковую нить, а также жука и немного меда. Жена изумилась, но все требуемое принесла. Муж сказал, чтобы она покрепче привязала шелковую нить к жуку, смазала ему усики медом и направила его вверх по башенной стене. Жена повиновалась, и жук отправился в путь. Чую запах меда перед собой, он медленно полз и полз вперед, пока не поднялся на верх башни. Министр схватил его, отвязал шелковинку, велел жене привязать к ее другому концу грубую нитку, за грубой ниткой последовала бечевка, а затем и веревка. Дальше все было просто: министр спустился по веревке с башни и бежал. В нашем теле дыхательное движение играет роль вот этой "шелковинки", ухватившись за нее и научившись управлять движением, мы подтягиваем к себе нитку погуще - наши нервны импульсы, затем прочную бечевку мыслей и, наконец, веревку праны, при помощи которой мы вырываемся на свободу.

Мы ничего не знаем о собственном теле и не можем знать. Мы способны только взять мертвое тело и изрезать его на куски; находятся люди, способные изрезать на куски и живое животное, чтобы увидеть, что внутри. И все же к нашему собственному телу это не имеет отношения, о нем мы знаем крайне мало. Почему? Потому что мы не способны уловить едва заметные движения, происходящие внутри нас, уловить же их сможем только тогда, когда отточим свой ум до такой степени, чтобы он как бы проникал в глубины нашего естества. Но оттачивать свои восприятия мы начинаем с восприятия самых простых. Сначала мы беремся за то, что приводит в действие весь механизм, - за прану, наиболее явное выражение которой есть дыхание. Затем вместе с дыханием мы осторожно вступим

в наше тело, чтобы отыскать в нем иные, менее заметные силы, нервные импульсы, пробегающие по всему организму. Научившись распознавать и ощущать их, мы начнем брать под контроль и все наше тело. А поскольку наш ум тоже приводится в действие различными нервными импульсами, мы можем постепенно добиться полного контроля и над телом, и над умом, подчинив обоих себе. Знание - сила. Нам нужно добиться этой силы, но начнем мы с самого начала - с пранаямы, со сдерживания праны. Разговор о пранаяме будет долгим, нам потребуется несколько занятий, чтобы хорошенько понять предмет. Разбираться мы в нем будем по частям.

Мы постепенно поймем смысл каждого упражнения и увидим, на какие силы в организме каждое из них воздействует. Мы все поймем, но это потребует постоянных упражнений, и упражнения же послужат нам доказательствами. Что бы я ни говорил вам, это останется недоказанным до той поры, пока вы не убедитесь в моей правоте на собственном опыте. Ваши сомнения рассеются, как только вы ощутите движения нервов во всем организме, но для этого необходима ежедневная настойчивая практика. Упражняться нужно по меньшей мере два раза в сутки, и лучше всего делать это по утрам и вечерам. В часы, когда день сменяет ночь и когда ночь сменяет день, организм находится в состоянии относительного равновесия, поэтому и рекомендуется делать упражнения рано утром и рано вечером. Поскольку организм в это время суток, естественно, склонен к равновесию, можно использовать это обстоятельство, чтобы приступить к упражнениям. Возьмите себе за правило не есть, пока вы не проделаете упражнения, чувство голода поможет вам преодолеть лень. В Индии детей приучают не есть до упражнений или до молитвы, и это скоро входит у них в привычку, ребенок и не хочет есть, пока не совершит омовение и утренний ритуал.

Если у вас есть возможность, то лучше отведите для упражнений отдельную комнату. В ней не надо спать, она должна хранить в себе атмосферу святости. Туда даже не надо входить, прежде чем вы не совершите омовение и не почувствуете, что чисты и телом, и духом. Старайтесь всегда держать в этой комнате свежие цветы, они способствуют занятиям йогой, повесьте там картины, которые вам нравятся. По утрам и вечерам зажигайте курительные палочки и не ссорьтесь, не сердитесь, не допускайте дурных мыслей там. Пусть в той комнате бывают только люди, разделяющие ваш образ мыслей. Постепенно возникнет атмосфера святости, и если вы испытаете чувства печали, огорчения или сомнения или ваш ум будет беспокоен, то, просто войдя в эту комнату, вы начнете приходить в себя. Собственно говоря, в этом состоит смысл храмов и церквей, многие из которых хранят в себе эту атмосферу, хотя по большей части сам смысл уже забыт. Смысл же в том, что место, хранящее чистые вибрации, очищается тоже. Однако те, кто не имеет возможности отвести отдельную комнату для упражнений, могут заниматься где угодно. Сядьте прямо и прежде всего настройте свои мысли на все сущее. Повторяйте в уме: пусть все живое будет счастливо, пусть все живое пребудет в мире, пусть все живое испытает блаженство. Обратите эти мысли на восток, на юг, на север и на запад. И чем больше вы станете это делать, тем лучше почувствуете себя и, наконец, поймете, что наилучший способ быть здоровым - помогать другим быть здоровыми, а самый простой способ быть счастливым - помогать счастьем других. Кто верует, должен потом произнести молитву, но молиться не о деньгах, не о здоровье, не о царстве небесном, а о знании и свете, ибо все остальные молитвы корыстны. После этого нужно обратить мысли на собственное тело, подумать о том, что ваш организм крепок и силен и вы располагаете прекрасным инструментом. Думайте о том, что ваше тело исполнено сил и что с его помощью вы пересечете океан жизни. Слабым никогда не достичь свободы. Отбросьте слабость. Скажите своему телу, что оно сильно, скажите своему уму, что он силен, внушите себе безграничную веру в себя и надежду.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

